

PSYCHOLOGIES (HTTP://WWW.PSYCHOLOGIES.COM)



Science For A Better Life*
*La science pour une vie meilleure

NOUVEAU **BepanthenSoleil**

FORMULE MULTIPROTECT

- 1 PROTÈGE
- 2 HYDRATE
- 3 RÉGÈNÈRE*

DÉCOUVREZ LA GAMME

Dermo-cosmétique. Disponible en pharmacie. *Propriétés hydratantes de la provitamine B5 qui favorise le processus naturel de régénération cutanée L.FR.MKT.CC.04.2016.0464

Accueil (http://www.psychologies.com) > Bien-être (http://www.psychologies.com/Bien-etre) > Prévention (http://www.psychologies.com/Bien-etre/Prevention) > Hygiène de vie (http://www.psychologies.com/Bien-etre/Prevention/Hygiene-de-vie) > Interviews (http://www.psychologies.com/Bien-etre/Prevention/Hygiene-de-vie/Interviews) > Miracle Morning : se lever plus tôt pour vivre mieux ? (http://www.psychologies.com/Bien-etre/Prevention/Hygiene-de-vie/Interviews/Miracle-Morning-se-lever-plus-tot-pour-vivre-mieux)

Miracle Morning : se lever plus tôt pour vivre mieux ?

Avoir une vie épanouie est un rêve que nous caressons tous. Et si, pour y parvenir, la solution était de se lever plus tôt pour s'accorder du temps ? Tel est le concept du Miracle Morning développé par Hal Elrod, coach et conférencier américain. Entretien.

Propos recueillis par Lucien Fauvernier



© iStock

0 3

J'aime Partager 3615 personnes ont aimé / 1365 ont partagé

<http://www.psychologies.com/suggester-un-amis> <http://www.psychologies.com/notify> <http://www.psychologies.com/share>

1/2

(http://www.psychologies.com/Bien-etre/Prevention/Hygiene-de-vie/Interviews/Miracle-Morning-se-lever-plus-tot-pour-vivre-mieux/Peut-on-vraiment-se-lever-plus-tot-alors-que-notre-temps-de-sommeil-ne-cesse-de-diminuer-sans-entraîner-un-surplus-de-fatigue)

NOUVEAU **BepanthenSoleil**



Science For A Better Life*
*La science pour une vie meilleure

- 1 PROTÈGE
- 2 HYDRATE
- 3 RÉGÈNÈRE*

DÉCOUVREZ LA GAMME

Disponible en pharmacie *Propriétés hydratantes de la provitamine B5 qui favorise le processus naturel de régénération cutanée L.FR.MKT.CC.04.2016.0464

Changer sa vie en se levant plus tôt comment en êtes-vous venu à cette idée ?

Hal Elrod : J'ai vécu deux épreuves majeures dans ma vie. À 20 ans, j'ai eu un grave accident de voiture dont j'ai réchappé miraculeusement. Les médecins avaient

A DÉCOUVRIR

PSYCHOLOGIES OFFRE D'ABONNEMENT -50% EN JUIN

http://www.psychologies.com/abonnement

UTM_SOURCE=WWW.PSYCHOLOGIES.COM/PSYCHOLOGIES

DRÔTE

prédit que je ne remarquerai jamais, mais à force de rééducation et de volonté, je me suis remis avec un minimum de séquelles. Puis en 2007, avec la crise économique, j'ai tout perdu ou presque : mon argent, ma maison, ma situation et ma santé. J'étais très déprimé, je n'avais plus envie de rien. Si durant ma période de convalescence, après mon accident, j'avais été très entouré par ma famille et mes amis, la dépression quant à elle m'a beaucoup isolé. Je n'avais qu'une envie : dormir. Je voulais changer les choses, mais comment faire ? Je me suis alors intéressé à ce qu'ont en commun les personnes qui connaissent le succès. Je suis tombé sur quelque chose que je ne voulais pas croire : ce sont tous des lève-tôt. Si je voulais me sortir de ma situation et avoir une vie meilleure, il fallait non seulement que je me lève, mais que je me lève tôt ! C'est là qu'est né le Miracle Morning et son principe simple : se lever tôt pour accomplir quelque chose de positif.

Du jour au lendemain, vous avez pris la décision de vous lever tôt et cela a suffi pour vous sortir du lit ? Vraiment ?

Hal Elrod : Le premier jour où je me suis décidé à changer ma situation, je suis sorti courir... alors que je déteste cela ! Mon objectif premier était de retrouver ma santé perdue. Je me suis dit : sur une échelle de 0 à 10 au niveau de la forme, je suis à 1. Mon objectif est d'atteindre 10 afin de pouvoir participer à un marathon. Cet état d'esprit m'a finalement permis de courir... un double marathon ! Aujourd'hui, je ne cours plus car je n'aime toujours pas cela mais je suis devenu meilleur. Me lever tôt pour aller courir m'a permis de prendre un nouveau départ dans la vie. Ma dépression s'est presque envolée dès le premier jour où je me suis lancé dans cette expérience qui est devenu le Miracle Morning. Des recherches montrent que la dépression est causée notamment par un manque de perspectives, de projections dans un futur vu comme agréable et enthousiasmant. Je suis persuadé que nous souhaitons tous être comblés dans tous les domaines de la vie : amour, finances, santé, bonheur... or le matin est un moment privilégié pour se construire, chaque jour, une vie pleinement épanouie.



Plus d'informations sur la méthode de Hal Elrod dans son ouvrage Miracle Morning - Offrez-vous un supplément de vie ! (First) (<http://www.editionsfirst.fr/catalogue/vie-pratique/1594-bien-etre/miracle-morning-EAN9782754084727.html>)

A DÉCOUVRIR

Miracle Morning : à quelle heure faut-il se lever ?

Pour faire l'expérience Miracle Morning, pas besoin de se réveiller forcément à 3h du matin ! Hal Elrod conseille de commencer à se lever idéalement une heure plus tôt que son réveil habituel, 30 minutes si l'on a vraiment du mal à changer de rythme. Pour respecter son temps de sommeil, il faut alors se coucher plus tôt le soir.

DIRECT-DU-MAGAZINE



» DÉCOUVREZ LES PORTRAITS DE FEMMES ENTREPRENEURES ([https://adclick.g.doubleclick.net/pcs/click%253F%253D%253DAKAOjstzvd2X4G0aPqwSwoEVqUIS8yzZARHnwgQuv41YUWim_TKgOSfribIPfdTuiNyM_rLIU7EIAJNE%2526sa%253DAMI-YSNLa5B-tbyAMINPFSaByGvkoxbwoPoW50-2G4HbD2RfXU5bEdO-QTng4Wcan9JPLyYhaGXQw%2526sig%253DCg0ArkJSzNE4G9Rq4dJ6EABin/dispatch.fcgi?aA=cl&a.si=1668&a.te=4103&a.ra=\[RANDOM\]&g.lu=\)](https://adclick.g.doubleclick.net/pcs/click%253F%253D%253DAKAOjstzvd2X4G0aPqwSwoEVqUIS8yzZARHnwgQuv41YUWim_TKgOSfribIPfdTuiNyM_rLIU7EIAJNE%2526sa%253DAMI-YSNLa5B-tbyAMINPFSaByGvkoxbwoPoW50-2G4HbD2RfXU5bEdO-QTng4Wcan9JPLyYhaGXQw%2526sig%253DCg0ArkJSzNE4G9Rq4dJ6EABin/dispatch.fcgi?aA=cl&a.si=1668&a.te=4103&a.ra=[RANDOM]&g.lu=)))

A VOTRE AVIS ?

Quel rapport entretenez-vous avec les réseaux sociaux ?

- Vous êtes omniprésent
- Vous n'êtes inscrit nulle part
- Vous n'y êtes que pour le travail
- Vous alternez les périodes amour/haine
- Vous les consultez sans interagir

✓ VALIDER

► Voir les résultats (<http://www.psycholo>)

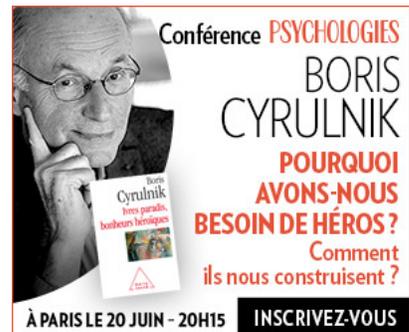
VOUS RECHERCHEZ UNE FORMATION ?



Ecole internationale de formation ANDC
Formation en relation d'aide de Colette Portelance Pour être de...

(<http://www.cramformation.com>)

⊙ Toutes les annonces formation (Formations)



REVUE DE PRESSE - Le " Miracle Morning " consiste ...
rtl2.fr



L'avenir appartient à ceux qui se lèvent tôt...
Ou...
gala.fr



La société Jolla, ayant développé un système mobil...

pro.clubic.com



Croisières: Découvrez les Meilleures Offres du mom...

Bons Plans Croisières

Sponsorisé par (<http://ms.ligatus.com/fr/campaigns/trackings/ligatus/redirection.html>)

EN DIRECT DES FORUMS

PSYCHOLOGIES

Page suivante (http://www.psychologies.com/Bien-etre/Prevention/Hygiene-de-

2 (http://www.psychologies.com/Bien-etre/Prevention/Hygiene-de-
vie/Interviews/Miracle-de-Momina-
mieux/Peut-on-vraiment-se-lever-plus-tot-alors-que-notre-temps-
de-sommeil-ne-cesse-de-diminuer-sans-entraîner-un-surplus-de-
plus-tot-alors-que-notre-temps-de-sommeil-ne-cesse-de-diminuer-sans-entraîner-un-surplus-

0 3
J'aime Partager 3615 personnes ont aimé (http://www.psychologies.com/suggester-
un-am/136612) premier de vos amis.
in G+1 Plus au f
http://www.psychologies.com/psychologiescom/share)

Discutez-en : sur le forum Santé (http://forum.psychologies.com/psychologiescom/santé)

Momina-

Free Public Record Search

View Arrests, Criminal Records, Address, Phone, Age, and More Here!

AILLEURS SUR LE WEB



Bons Plans Voyages
Vols pas Cher:
Découvrez les
Meilleures Offres du
moment et Réservez
en Ligne!



Billets d'avion LOW
COST
Toutes les compagnies
LOW COST en une
seule recherche :
Comparez avec
JETCOST!



Rachat de Crédit
Rapide
Rachat de Crédit:
Recherchez en ligne la
Solution la plus
adaptée à vos Besoins!



Abri Piscine pas Cher
Économisez sur votre
Abri Piscine: comparez
les meilleures Offres
en ligne!



Assurance Habitation
Économisez sur
l'assurance habitation:
comparez les
meilleures offres en
ligne!



Mutuelle Santé pas
Cher
Économisez sur votre
Mutuelle Santé:
comparez les
meilleures Offres en
ligne!



Communiquez sur
Ligatus
Vous êtes un
annonceur et souhaitez
réaliser une campagne
de publicité au CPC ou
au CPL ?



Votre campagne ici
Publiez vos
campagnes sur le 1er
réseau Français de
marketing à la
performance.

Sponsorisé par (http://ms.ligatus.com/fr/campaigns/trackings/ligatus/redirection.html)

A LIRE AUSSI SUR PSYCHOLOGIES



Faire le vide chez soi :
la méthode Marie
Kondo en...
L'envie de faire Le
grand ménage vous
titille ? Vous rêvez
d'une maison
parfaitement rangée...



Je suis tombée
amoureuse d'un
pervers
Alexandra a 20 ans
quand elle croise la
route de Grégoire, un
jeune homme brillant,
séduis...



Mère-fille : je t'aime,
moi non plus Une
épreuve à...
Mais même les plus
proches d'entre elles
auront eu à passer ce
que Lacan avait appelé
un «...



Maladie de Lyme : une
tique a fait de ma vie
un c...
En 2003, j'ai 37 ans, je
suis maman de deux
jeunes enfants et
j'exerce un métier qui
me pa...

A voir sur le web :
Calcium

► Me pardonnera-t-il un jour ?

J'ai prévenu sa femme que nous avions une
liaison. Il m'a quittée. ...
(http://forum.psychologies.com/psychologiescom/fidele-
infidèle/erreur-impardonnable-
sujet_10208_1.htm)

► Ma première fois sur un site de rencontre...

... et me voilà fatiguée, vidée par une relation
qui a à peine duré. Était-il ...
(http://forum.psychologies.com/psychologiescom/rencontres-
et-seduction/tombe-pervers-narcissique-
sujet_10183_1.htm)

► Face à la baisse de désir de ma compagne...

... j'ai peur pour mon couple. Je sais que l'herbe
ne sera pas plus verte ...
(http://forum.psychologies.com/psychologiescom/baisse-
du-désir/gerer-frustration-sexuelle-
sujet_1085_1.htm)

► Voir tous les forums
(http://forum.psychologies.com/)

EN DIRECT DES BLOGS



► csgo1311 : Transaction quickest when we buy csgo

With patience and some years of experience
and training, Wallace ...
(http://blogs.psychologies.com/csgo-
blog/transaction-quickest-csgo-255948.html)

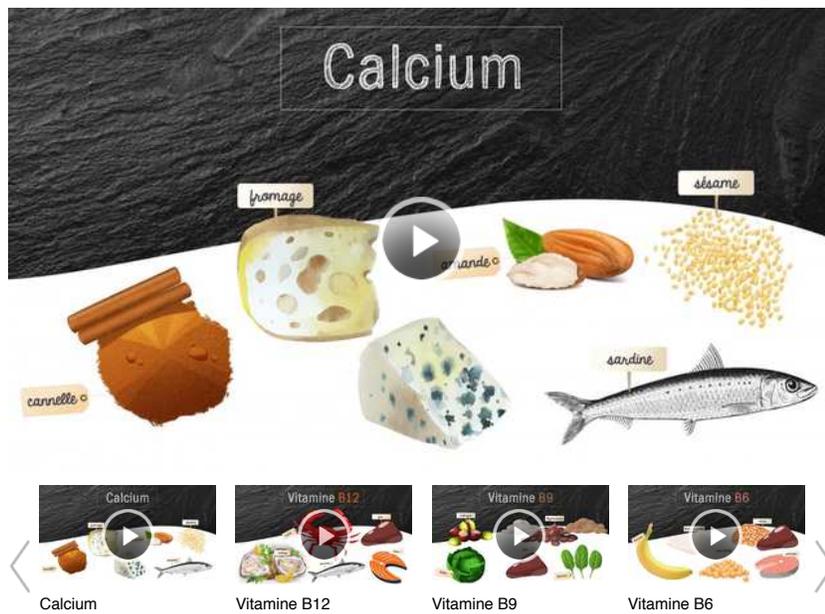
► Tania.Labelle : *FORMIDABLE DIÈTE A LA MAISON*

Bonjour à tous, Je suis Tania Labelle, maman
de 3 ...
(http://blogs.psychologies.com/formidable-diète-
a-la-maison/formidable-diète-maison-
255945.html)

► skylishop : Hochleistungssignal Störsender

Hier wird das Signal Störsender, die Sie gerade
sehen, High ...
(http://blogs.psychologies.com/skylishop/handyblocker-
17692/hochleistungssignal-storsender-
255929.html)

► Voir tous les blogs (http://blogs.psychologies.com)



PLUS D'INFOS SUR LE SUJET

ARTICLES RÉPONSES D'EXPERTS TÉMOIGNAGES TESTS

> **Mieux voir sans lunettes, est-ce possible ?**

(<http://www.psychologies.com/Bien-etre/Prevention/Hygiene-de-vie/Articles-et-Dossiers/Mieux-voir-sans-lunettes-est-ce-possible>)

> **Prendre soin de son corps pour bien vivre la rentrée**

(<http://www.psychologies.com/Bien-etre/Prevention/Hygiene-de-vie/Articles-et-Dossiers/Conserver-les-bienfaits-de-l-ete/Prendre-soin-de-son-corps-pour-bien-vivre-la-rentree>)

> **Alicament, aliment miracle ?**

(<http://www.psychologies.com/Bien-etre/Prevention/Hygiene-de-vie/Articles-et-Dossiers/Alicament-aliment-miracle>)

> **Vivre jeune ? N'attendez pas d'être vieux...**

(<http://www.psychologies.com/Bien-etre/Prevention/Hygiene-de-vie/Articles-et-Dossiers/Comment-vivre-jeune-100-ans/Vivre-jeune-N-attendez-pas-d-etre-vieux>)

> **Comment vivre jeune 100 ans ?**

(<http://www.psychologies.com/Bien-etre/Prevention/Hygiene-de-vie/Articles-et-Dossiers/Comment-vivre-jeune-100-ans>)

TESTS BIEN-ÊTRE



Motivé(e) pour le sport ?

(<http://test.psychologies.com/etes-vous-motive-e-pour-le-sport>)



Comment garder la forme de l'été ?

(<http://test.psychologies.com/savez-vous-garder-la-forme-de-l-ete>)



Découvrez votre profil sportif

(<http://test.psychologies.com/decouvrez-votre-profil-sportif>)

+ Plus de Tests
(<http://test.psychologies.com/test/tests-bien-etre>)

VOS CONTENUS PRÉFÉRÉS

ARTICLES RÉPONSES D'EXPERT TÉMOIGNAGES



Ce que dit notre mal de dos

Mal au dos, mal dans sa tête ? Derrière un lieu commun a priori ...

(<http://www.psychologies.com/Bien-etre/Prevention/Hygiene-de-vie/Articles-et-Dossiers/Ce-que-dit-notre-mal-de-dos>)



Probiotiques : en prendre ou pas

Les probiotiques sont partout, dans les publicités, les pharmacies et les supermarchés, et prétendent ...

(<http://www.psychologies.com/Bien-etre/Prevention/Hygiene-de-vie/Articles-et-Dossiers/Probiotiques-en-prendre-ou-pas>)



Le bon réflexe : Faire une cure de magnésium marin

Après de longs mois d'hiver, le magnésium marin aide le corps à reconstituer ses ...

(<http://www.psychologies.com/Bien-etre/Prevention/Hygiene-de-vie/Articles-et-Dossiers/Le-bon-reflexe-Faire-une-cure-de-magnesium-marin>)

COMMENTAIRES

Pour réagir Connectez-vous **ou**

Inscrivez-vous (<http://mon.psychologies.com/inscription.html>)

BIEN VIEILLIR (/BIEN-ETRE/PREVENTION/HYGIENE-DEVIE/ARTICLES-ET-DOSSIERS/DES-30-40-50-ANS-BIEN-VIEILLIR-CA-S-APPREND) THERMALISME (/BIEN-ETRE/PREVENTION/THALASSO-ET-THERMALISME/ARTICLES-ET-DOSSIERS/THERMALISME-LA-MINCEUR-ALA-SOURCE)

JAMBES LOURDES (/BIEN-ETRE/PREVENTION/HYGIENE-DEVIE/ARTICLES-ET-DOSSIERS/JAMBES-LOURDES-UN-PAS-VERS-LA-LEGERETE) FITNESS (/BIEN-ETRE/FORME/SPORTS/ARTICLES-ET-DOSSIERS/FITNESS-DU-NOUVEAU-POUR-SE-FAIRE-DU-BIEN)

MAIGRIR SANS REGIME (HTTP://MAIGRIR-LINECOACHING.PSYCHOLOGIES.COM)



(http://medias.psychologies.com/images/kit_media.pdf)

CAHIER INTEGRATIF

Un espace éditorial dédié au bien-être et à la santé, aux formations, aux thérapies et au développement personnel.

OFFRE D'ABONNEMENT -50% EN JUIN

Consultez le sommaire

HTTP://BOUTIQUE.PSYCHOLOGIES.COM?utm_source=site_psycho&utm_medium=cookie

HTTP://WWW.PSYCHOLOGIES.COM/PSYCHOLOGIES

Magazine En direct du magazine

MAGAZINE/EN-DIRECT-DU-MAGAZINE)

FORUMS (HTTP://FORUM.PSYCHOLOGIES.COM)»

CHATS >

(HTTP://WWW.PSYCHOLOGIES.COM/PSYCHO-CHAT) >

HTTP://ANNUELS.PSYCHOLOGIES.COM/CREEZ- >

HTTP://WWW.PSYCHOLOGIES.COM/MAGAZINE) >